

## PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION RANDONNEE

**Avril 2018**

*Veillez trouver ci-joint le programme mensuel de notre section avec les contraintes techniques et le contact en fin de chaque descriptif. En fin de document, nous vous rappelons également les critères d'évaluation ainsi que quelques informations utiles.*

### **Dimanche 8.avril.2018 Pic Saint Loup (Cazevielle 34)**

Nous débuterons au parking du joli village de Cazevielle pour faire le tour et l'ascension de cette montagne emblématique.

Pour commencer nous irons vers l'est afin de gagner le sommet à 658 mètres pour la pause-déjeuner et admirer la vue à 360° jusqu'à la mer. La dénivelée est assez importante, mais ce chemin plutôt technique reste cependant familial. Du sommet nous redescendrons un peu, et là en fonction du temps et de la motivation de tous nous pourrons faire l'aller-retour jusqu'aux ruines du château médiéval de Mont-Ferrand. Puis par un petit col nous basculerons sur le versant nord pour le longer. Après être resté en balcon entre vignes et garrigues, nous remonterons doucement en obliquant jusqu'à un autre petit col qui nous fera basculer et retrouver le versant sud puis le parking.

Niveau : P2/T2 – Distance : 12 km – Dénivelée positive : 500m – Temps de marche hors pauses : 6h00

Covoiturage: 40 km A/R à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

Animation : David C. et inscriptions : [contactrandonnee@chemindescimes.fr](mailto:contactrandonnee@chemindescimes.fr)



## **Dimanche 15 avril.2018 Crêtes de la Séranne (St Jean de Buèges - 34).**

Au départ du pittoresque village de St Jean de Buèges, un sentier en lacets sur les pentes du massif de la Séranne nous élèvera au-dessus des vignes et des oliviers face à un panorama ouvert sur le Causse de la Celle et le Pic Saint Loup. Après un vaste replat rocheux, et une dernière montée, l'arrivée au sommet de Peyre Martine à 782m, nous permettra de contempler le Mont Aigoual, le Cirque de Navacelles et le Causse du Larzac.

La redescente en direction des ruines du Mas Vieux obliquera ensuite vers le village médiéval de Pégairolles de Buèges par un chemin empierré très ancien. Le retour vers St Jean se fera en longeant les eaux claires et chantantes de la Buèges.

Niveau : P2/T2 – distance 13 km – dénivelée positive 610 mètres

Temps de marche hors pauses : 5h30

Covoiturage : 100 km A/R depuis Montpellier à diviser par le nombre de passagers, conducteur inclus (à régler directement au conducteur).

Animation : Bernadette. et inscriptions : [contactrandonnee@chemindescimes.fr](mailto:contactrandonnee@chemindescimes.fr)



## Dimanche 22.avril.2018 Plateau du Grézac (Lodève - 34).

On commence la randonnée par la route entre Lodève et le col du Perthus. On accède rapidement au GR 71 sur une petite sente que l'on suit à flanc de plateau, puis on prend des sentiers forestiers entre les mamelons qui couronnent le plateau de Grézac.

Nous passons par plusieurs belvédères ouverts aux quatre points cardinaux avec, en succession, des points de vue sur l'Escandorgue, le Cirque de Label, Lodève, le Salagou et la mer. On finit par rejoindre la colline de l'oppidum de Grézac avec ses masets, capitelles et pierriers avant de redescendre

Niveau P1/T1 (avec 3 km caillouteux mais sans difficultés techniques) – Distance : 14 kms  
- dénivelée positive 400 m, - Temps de marche hors pause : 4 h 30

Covoiturage: 100 km A/R à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

Animation : Maurice / Inscriptions : [contactrandonnee@chemindescimes.fr](mailto:contactrandonnee@chemindescimes.fr)



## Dimanche 29.avril.2018 Niolon – sentier de la cote bleue (13 – Le Rove).

Entre Marseille et Martigues, la Côte bleue doit son nom à la couleur de la mer, moins connue que les fameuses Calanques, c'est tout aussi beau !

Le sentier côtier, en balcon, offre des points de vue spectaculaires sur de petits ports tranquilles La Redonne - Petit Méjean et Niolon et son fort, l'Estaque et Marseille que nous verrons au loin...

Entre mer, falaises et viaducs de chemin ferroviaire, une très belle randonnée sportive ! Rythmée parfois au klaxon des petits trains qui passent, longeant des criques escarpées et des petites plages propices à une ou plusieurs pauses... goûter - déjeuner.

Peut-être même que les plus intrépides seront de la partie pour une des premières baignades (attention, eau fraîche !) du printemps dans l'eau bleue de la Mer Méditerranée.

Niveau P2-T2 Distance: 13km – 400m de dénivelée - Temps de marche hors pause : 5H

**Attention : Sentier caillouteux - Endroits vertigineux ! Bonnes chaussures à avoir.**

Covoiturage : 300km A/R - covoiturage **60€ / voiture** (à partager - conducteur compris et à régler directement au chauffeur.).

Animation : Eric. / Inscriptions : [contactrandonnee@chemindescimes.fr](mailto:contactrandonnee@chemindescimes.fr)



Nous vous rappelons la grille de cotation des difficultés de nos sorties :

Note physique de P1 à P3 :

P1 = distance jusqu'à 14 km et dénivelée jusqu'à 400 m

P2 = distance entre 15 et 20 km ou dénivelée entre 400 et 800 m

P3 = distance > 20 km ou dénivelée > 800 m

Note technique de T1 à T3 :

T1 = petite route, piste forestière ou sentier de bonne qualité, peu pentu

T2 = sentier raide et/ou caillouteux, éboulis stable

T3 = sentier très raide et glissant, éboulis instables, pierriers, zones rocheuses nécessitant l'usage des mains, sentiers escarpés avec sensation de vertige, traversée de névés

Pour chaque randonnée, le participant s'assurera d'amener sa nourriture et l'eau suffisante pour la randonnée (2 litres recommandés). Il devra être muni d'un sac à dos, d'une tenue adaptée suivant la saison mais aussi en prévision de changement de temps (pluie...), de chaussures de randonnée et de tout ce qui lui paraît nécessaire pour son confort et sa sécurité.

Les chiens ne sont pas admis lors de nos randonnées.

Concernant le co-voiturage, nous vous rappelons qu'il est proposé depuis le point de rassemblement sur Montpellier pour se rendre au point de départ de la randonnée.

Nous vous rappelons que l'inscription avant la randonnée est obligatoire auprès de l'animateur, et la prise de contact préalable téléphonique avec l'animateur très fortement recommandée si vous êtes nouveau.

Bonnes randos avec Chemin des Cimes !

Amicalement,  
Vos référents Randonnées  
Doan et Clément

